



www.foodsafety.gov.mo

 **2833 8181**



蔬果的營養價值



牛奶、芝士等
奶類產品 (每
日1-2杯)

蔬菜及瓜類
(每日6-8兩)

少吃油、
鹽、糖

瘦肉、家禽類、
魚類、豆及蛋類
(每日110-280克
/3-7兩)

水果類
(每日2-3個)

穀類、麵包、飯、
粉及麵 (每日3
- 6碗)

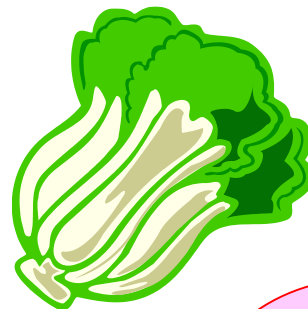
每日應飲6-8杯
流質飲品，如開
水、清茶或清湯



三低一高 健康飲食



高纖維



低脂

低糖



低鹽



豬脂肪



膳食纖維

- 來自植物性的食物，不能被身體消化和吸收，但對維持健康十分重要
- 每天的建議攝取量為 25-35 克
- 膳食纖維可分2類：
 - 水溶性纖維：豆類、麥皮、水果
 - 非水溶性纖維：五穀類、蔬菜



膳食纖維與人體生理功能之正面影響

1. 可延長食糜在胃內時間，**增加飽足感**。
2. 延遲腸道對葡萄糖的吸收，使血糖上升平緩，有助**控制血糖水平**。
3. 可與膽固醇結合，有助排出體外，以**預防高膽固醇血症**。
4. 具吸水性可促進腸道蠕動，以**預防便秘**。
5. 影響腸道中細菌叢的生長，以減少有毒物質的生成，可**預防大腸癌**。



過量進食**膳食纖維**對健康會有不良影響嗎？



當然會**有負面影響**，因為膳食纖維會吸附礦物質，阻礙腸道對礦物質的吸收，如：鈣、鎂、磷等。若長期大量攝取膳食纖維，則必須注意**礦物質不足**的問題。

蔬菜及水果的營養素

主要成分:

水份

膳食纖維

維生素

礦物質



此外，不同色彩的蔬果含不同的維生素和礦物質，具豐富**抗氧化物質**，是維持人體健康不可或缺的營養素。

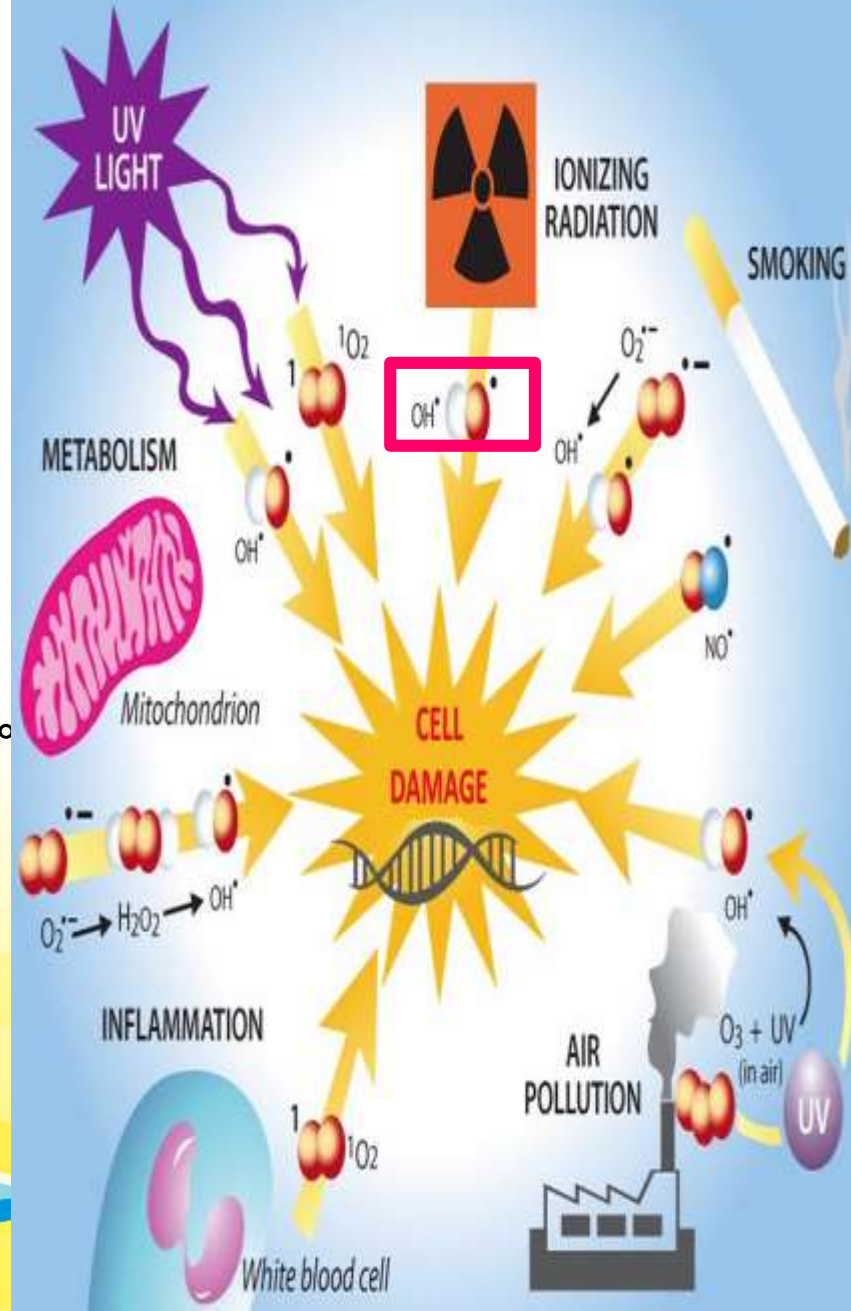
蔬果色彩與營養功效

顏色	營養素	功效	蔬果例子
紅色	大量茄紅素 鉀元素	對心臟有益，保持血壓及心跳規律正常。	番茄、紅甜椒
橙色	大量β胡蘿蔔素	保護視力和皮膚，保持免疫系統和生殖系統的健康。	橘子、紅薯、胡蘿蔔
黃色	含葉黃素	改善視覺功能，預防老年性黃斑變性。	玉米、南瓜、香蕉
綠色	鐵元素、葉酸 B族維生素	防癌， 葉酸有助防止嬰兒神經管缺陷。	菠菜、小白菜
藍色和紫色	大量花青素	增強血管壁彈性，抑制炎症，改善視力。	葡萄、藍莓、茄子
白色	槲皮素、大蒜素 微量元素硒	能降血脂，預防心血管病和抑制癌症。	洋蔥、大蒜
黑色和褐色	山柰酚素、 阿魏酸	能降低患上糖尿病和心臟病的風險。	蘑菇、橄欖、黑木耳

何謂衰老？

人會衰老，除了年齡，主要是體內產生過多的自由基。年輕時，消除自由基的能力較好，然而隨著年紀增長，人體修復**自由基**的能力會隨之下降。

<自由基>生成之主因



健康細胞

受到自由基
攻擊的細胞

氧化細胞

何謂抗氧化劑？

- 抗氧化劑是能減緩或防止氧化作用的物質，以保護細胞中之細胞膜、蛋白質、去氧核糖核酸等，免受自由基的破壞，導致細胞功能不正常運作和凋亡。
- 一般可分為**天然物質**、化學合成物、有機酸及多磷酸鹽等四大類。



天然抗氧化劑與人類健康

- 植物含量最多，例如: 蔬菜、水果、茶葉等。
- 蔬果中抗氧化劑，包括：維生素C、維生素E、大蒜素、 β -胡蘿蔔素、茄紅素、兒茶素、花青素、白藜蘆醇等。
- 攝入天然抗氧化劑能幫助預防慢性病，如心臟病、癌症、支氣管炎、白內障、帕金森症及抗衰老。



茄紅素

- 茄紅素是一種脂溶性的色素，可用作食物色素。
- 其功效有助延緩老化，可降低患上皮膚癌、男性前列腺癌和女性乳癌的風險。
- 烹煮番茄時加入油脂，經過加熱，才會釋出茄紅素，令人體更容易吸收及利用。



茄紅素助治療乳癌 加油加醋加熱吸收更多

2017年03月14日 03:03

推介 { 1 }

Tweet

G+1 0



彰化醫院放射腫瘤中心研究發現，茄紅素確實有助乳癌的放射線治療。(中時電子報圖片)

衛福部彰化醫院放射腫瘤中心主任賴易成，長期研究「茄紅素對人類乳癌細胞株具有放射增敏之效果」，透過實驗發現，茄紅素確實有助乳癌的放射線治療。他指出，如果要吃番茄，「加油添醋」再加熱，就能吸收到更多的茄紅素。

賴易成表示，海內外均有很多文獻發表茄紅素有助於預防前列腺癌、結腸癌、乳癌、子宮癌等，他這項實驗是針對乳癌細胞，以流式細胞儀分析單獨放射線及放射線合併茄紅素對乳癌細胞株凋亡的影響，後者的細胞凋亡數較多，且與茄紅素的濃度成正比。

花青素

- 花青素 是一種水溶性的色素，可隨著細胞液的酸鹼度而改變，會呈深淺程度不同的紫或紅色。
- 其功效增強血管壁彈性，改善血液循環系統，促進心血管健康，及改善夜間視力等好處。
- 有些商人將花青素混入紅酒內，以提升色澤及控制產品質量。



從蔬果中提取的抗氧化保健產品

- 事實上，抗氧化保健不能夠完全取替食物的功能。
- 服用高劑量的抗氧化補充劑，會對健康造成不良影響。例如:過量維生素C可造成腹瀉及尿石。
- 我們應攝取多樣化的蔬果及穀物，以獲得天然抗氧化劑，並注意均衡飲食，以吸取足夠營養。



Antioxidant supplement overload can be 'hazardous'

Fruits and vegetables the best way to get free radical-fighting antioxidants, experts say

[CBC News](#) Posted: Aug 28, 2013 6:16 AM ET Last Updated: Aug 28, 2013 4:24 PM ET



Research into antioxidant supplements such as vitamins A, C and E suggests the pills are more likely to do harm than ward off cancer and heart disease.

Rao said a megadose is five to 10 times the Estimated Average Requirement or EAR, which varies by age and sex. A single capsule of vitamin E for example wouldn't be a megadose, but a man aged 25 to 50 who takes multiple capsules that approach 1,000 mg/day and above could be getting a megadose, he explained.

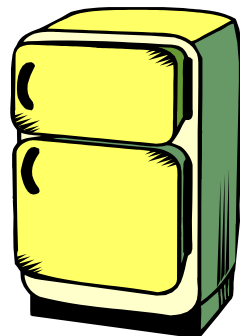
研究指維他命B或可減低霧霾對健康的傷害，但結果仍存局限性

由美國哥倫比亞大學公共衛生學院研究人員鍾嘉領銜的國際團隊於3月13日在《美國國家科學院院刊》（PNAS）發表最新論文指出，葉酸（又稱維他命B9或Bc）、維他命B6和B12的混合物可加強自我防禦機制，即當人體暴露在PM2.5濃度較高地區時，這些B族維他命可防止吸入微粒誘導DNA甲基化（methylation）異常。特定位點DNA甲基化異常通常被認為是很多慢性疾病的風險因子，包括心血管病、腫瘤等。



現在我們還不能提出補充維他命的建議，不過我們之前的研究也發現，攝入來源於食物的適量維他命B也表現出防護與霧霾相關的心血管損傷的作用。我們現在的建議是，應維持一個健康平衡、有足夠維他命B來源的飲食習慣。美國哥倫比亞大學研究人員鍾嘉

蔬果食安五要點



選購

貯存

處理

烹煮

進食

精明選購

- 向信譽良好的商店購買食物，不應光顧來歷不明的供應商。
- 外表略有瑕疵的蔬果，並無損其味道與營養價值。
- 挑選新鮮衛生蔬果，若有異味、腐爛及發霉更不宜購入及食用。
- 買餸時，新鮮蔬果和其他食物應分開存放，包括：海產、肉類、乾貨等。



妥善貯存



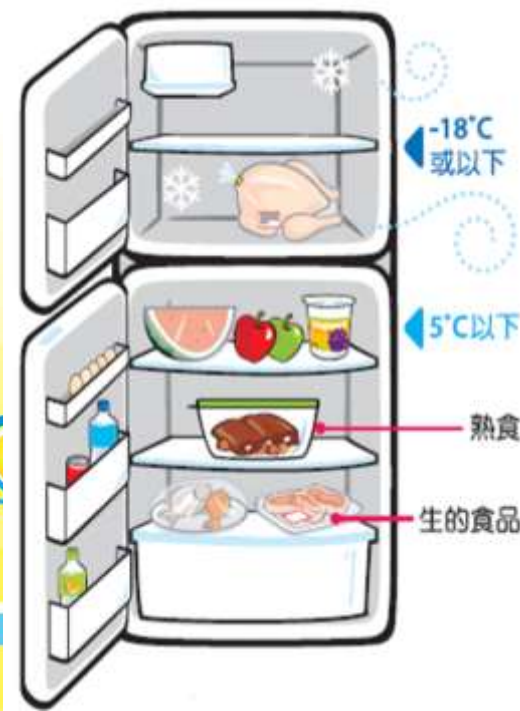
- 蔬果須存放於陰涼處，以減少營養流失。

- 為了延長蔬果保質期和避免受到水氣破壞，可用紙包好，以吸附水氣；再放入雪櫃內貯存。



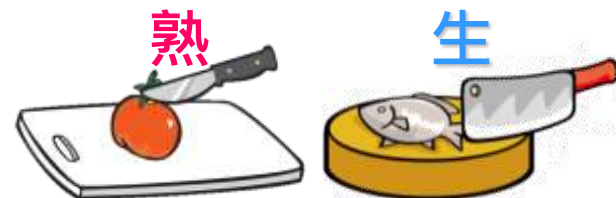
- 有些熱帶水果並不適合長時間擺放雪櫃內，會出現黑褐色的斑點，例如：香蕉、芒果、木瓜等。

- 謹記：須上熟下生，以防交叉污染。



謹慎處理

- 使用潔淨及安全的飲用水來清洗蔬果，不應食用未經處理的水，包括：源水、雨水、污水等。
- 不應同時處理生熟食物，必須使用至少兩套用具，徹底分開處理。
- 食用蔬果前，應以沖洗浸泡及去皮法，來清除表面的塵埃、寄生蟲及殘留農藥，以降低食安風險。



徹底烹煮

- 將蔬菜汆水，可減少殺菌劑與農藥殘留。
- 有些蔬果的抗氧化劑，在長時間的儲存和烹煮下會受到破壞。



安心進食



- 避免將已準備的食物放於室溫下超過 2 小時，以降低細菌在食物上孳長的能力。
- 注意個人衛生，應時常清洗雙手。
- 預包裝蔬果製品（例如：果汁、果乾等）會加入糖、鹽、添加劑等，以延長保質期。應儘量進食新鮮蔬果，以減低患病的風險。



保障食品安全，三方齊盡責

